记忆宫殿

原理篇「 微信号 JYopen 」

方法篇「 微信号 JYopen 」

策略与系统「微信号 JYopen」

策略与系统

一、策略

如果前面你已经训练过，那么现在记忆 100 个数字或是 30 个字母（无规律排列）应该没有问题了。

接下来的任务就是记忆大量信息的时候你要怎么做了，先从字典开始！我们来看一下我们之前学过的有什么？串联记忆、数字编码挂钩方法、定桩法等等。在字典记忆的时候有什么可以启发的呢？字典记忆只是记住单一个字在哪一页就行了，一般一页不超过 30 个字。所以字与字之间记忆可以用串联方法。而第几页可以用数字编码。这样一来我们记忆字典最简单的方法模式就出来了，用串联记忆记住“单字”用数字编码记住页面，然后再把他们一起串联起来。

字典记忆策略

下面举几个例子：

以字典第十版为例，第一页：阿、呵、啊、锕、腌、呵、啊、嗄、呵、啊、呵。我们先分析一下，“阿”是阿姨的阿，所以我们转成阿姨，后面“呵”可以转成口渴，再来这个是感叹用的，所以我们可以接上面转成：阿姨说：口渴啊！后面“锕”是放射元素，所以我们转成铁被放射后就变得“腌”臜了。接下来还是“口和可”，可以转成喝了一口可乐！“啊”是第二声的，所以我们就转成追问的意思，“嗄”这个可按字形想到夏天的夏字，所以就转成夏天，“呵”去了口，从可想到可爱，“啊”第三声想到怎么回事，最后“呵”还是转成一口可乐。

我们把它编成故事：阿姨（想到第一页）口渴（可）啊！拿着铁，去放射一下变得很腌臜了。然后她去喝了一口可乐，突然听到有人问她：啊？夏天来了？一看是一个可爱的小孩子，啊，原来是这样子。转过去再喝了一口可乐。

请大家注意了，这个过程我们都是一边转化一边编起来的故事。也许你觉得自己编的时候很困难，但是这个过程比起死记硬背来说会灵活很多，而且没有无味的重复。

下面我就第二页再做一个例子：

2 的编码是鸭子，字典里的字是：啊、呵、啊、哎、哀、锿、埃、挨、唉、唉、娭、嗳。

第一步转化：

啊，感叹！

呵，一口可乐

啊，感叹！

哎，哎呀！

哀，悲哀。哭的样子。

锿，人造原素，想成人造的铁人。

埃，想到埃及，想到金字塔。

挨，挨揍一下。

唉，叹气。

娭，一个老妇人。

嗳，因为边上有一个爱字，想到爱。

第二步串联在一起：

鸭子感叹的说：啊，我要是可以喝一口可乐多好啊！哎呀，它悲哀的哭了起来，因为被铁人踩到了。鸭子在金字塔前挨人揍了，叹气的说：唉！一个老妇人看到，很爱那只鸭子。

这里的第二步没有规定一定要怎么做，只要你能想到你就可以编成自己喜欢的故事，还可以画成漫画。也许你问为什么要这样做？因为虽然这样做前期慢一点，但是后期你复习会很方便，记忆起来很快速、清晰牢固。

也许你该问有没有别的方法了！是这样吗？人们都在找更好的方法。其实根据前面我们学过的，还有一种方法组合是很好用的。我们学过数字编码，还学过分解物品桩。所以我们第三页开始用这一策略来记忆，看效果又是怎么样！

第三页我们的数字编码 3 是像耳朵。耳朵可以想到猪八戒大耳朵！

猪八戒身体桩有 12 个，加上耙分成棍部和耙头一共 14 个。

桩子	字	记忆法
头	挨	手和矣所以就想到用手抓头发
眼	騃	马和矣想到马添一下眼睛
鼻	皑	白鼻（像山） 觉得自己（己）很傻
口	癌	癌字三个口，说明病从口入
耳	毐	想到毒，耳朵中毒
脖	欸	脖子欠了一块
肩	嗳	爱字想到一个爱心，贴在肩上
手	矮	手指头高低不同有高有矮
肚	蔼	肚子很和气了不闹了，和蔼可亲
背	霭	霭本义云气，背上背着一朵云气
腿	艾	被掐一下我忍住不哎呀出口（没口）
脚	砹	脚踢到一块砹
棍	唉	棍子打到了唉
耙头	爱	猪八戒爱用耙头来梳头。

你也许会问还有别的吗？这个做为作业让你去完成吧！

单词记忆策略

用图像记忆法来记忆英语单词，关键在于把抽象的字母转化为熟悉的图像，然后把这些图像组合起来进行联想。这样，原本抽象的单词就能变成一个生动的画面，就能像看电视、看电影那样来进行记忆，不仅记得快、记得牢，而且记忆的过程充满着乐趣，会让你从此爱上背单词！

经过我们深入系统的研究单词记忆的方法，可以归纳为最简单的四个步骤：

第一步：找单词（包括找完整单词、近似单词、词根词缀）；

第二步：找拼音（包括找全拼、近似拼音、拼音首字母）；

第三步：找编码（找字母编码）；

第四步：找谐音（包括整体谐音和部分谐音）。

这四个步骤，简化一下，就是“单凭编写”，也就是说，要记忆单词，单凭编写就可以获得非常好的效果。

在详细讲解这四个步骤之前，让我们先来做一个小测试。下面有 10 组信息，请认真看一到两遍，然后闭上眼睛回忆一下，看看哪组信息印象最深刻、那组信息印象最模糊。

1，a、b、d、o、m、e、n ——腹部

2，g、o、s、s、i、p －－闲聊

3，a、l、l、o、c、a、t、e ——分配

4，for、mu、late ——规划

5，trans、pa、rent ——显而易见的

6，ap、ti、tu、de ——天资

7，一只老鼠在给他扯胡子。

8，哈哈，妈妈给了儿子一榔头。

9，我在杭州逗留了一会。

10，10 个婴儿在大厅休息。

怎么样？是那组信息印象最深、记得最牢？是不是图像最鲜明生动的后面那几组中文信息？

相比而言，前面的几组英文，都是抽象的内容，都不太容易记忆，即使勉强记下来，也很容易忘记。而后面的几组中文信息，只要根据文字稍微展开想象，相信很长时间都不会忘记。

其实，上面这 10 组信息，都是为了记住英文单词，不过记忆方法不一样而已。

我们来看看这 10 个单词：

1，abdomen ——腹部

2，gossip ——闲聊

3，allocate ——分配

4，formulate ——规划
5，transparent ——显而易见的
6，aptitude ——天资
7，moustache ——胡子
8，hammer ——榔头
9，hang ——逗留
10，lobby ——大厅

1-3 组的单词，用的是传统的死记硬背，一个一个字母串起来进行记忆。4-6 组按音节把单词分成小段来进行记忆，比前面的稍好一些。
7-10 组则运用图像记忆的方法来进行记忆，具体如下：

7，moustach ——胡子
分析：mous——老鼠（mouse）的近似拼写；
ta——“他”的拼音；che——“扯”的拼音。
记忆：老鼠在给他扯胡子。
8，hammer ——榔头
分析：ha——“哈”的拼音；mm——“妈妈”的拼音首字母；er——“儿”的拼音。
记忆：哈哈，妈妈给了儿子一榔头。
9，hang ——逗留
分析：hang——“杭”的拼音。
记忆：我在杭州逗留了一会。
10，lobby ——大厅
分析：lo——像数字 10；bby——婴儿（baby）的近似拼写。
记忆：10 个婴儿在大厅休息。
大家可以感觉一下，后面这四组是不是更容易记住而且不容易忘记呢？还有，记忆的过程是不是比较好玩呢？
其实，1-6 组的单词，如果运用图像记忆方法，也同样可以记得快、记得牢。
1，abdomen
n. 腹部
分析：ab——“阿伯”的拼音首字母；do——做；men——“门”的拼音。
记忆：阿伯在做门的时候撞伤了腹部。
2，gossip－－闲谈
分析：go－－去；ss－－像两个美女；ip－－“挨批”的谐音。
记忆：我上课的时候偷偷溜出去跟两个美女闲谈，结果被老师看到，挨批了。
3，allocate

v. 分配，配给
分析：all——所有；o——外形像鸡蛋；cat——猫；e——“鹅”的拼音。
记忆：所有的鸡蛋都分配给了猫和鹅。
4，formulate
v. 规划，确切地阐述
分析：for——为了；mu——“母”的拼音；late——迟的。
记忆：为了帮母亲做好规划，我上学迟到了。
5，transparent
a. 透明的，显而易见的
分析：tr——“铁人”的拼音首字母；an——“一”；s——像美女；parent——父母。
记忆：铁人带了一个美女去见父母，其目的是显而易见的。
6，aptitude
n. 倾向，天资
分析：ap——“阿婆”的拼音首字母；ti——“提”的拼音；tu——“兔”的拼音；de——“的”的拼音。
记忆：阿婆曾经提到，兔子的天资是很好的。

下面，我们就来详细介绍“四步背单词”的四个步骤。

第一步：找单词：
一，找完整单词：
1，hesitate－－犹豫
分析：he－－他；sit－－坐；ate－－吃（eat）的过去式。
记忆：他犹豫地坐着吃。
2，catcall－－喝倒彩
分析：cat－－猫；call－－喊叫。
记忆：猫对着你喊叫，就是在向你喝倒彩。
3，hatred－－仇恨
分析：hat－－帽子；red－－红色的。
记忆：小红帽非常仇恨大灰狼。
4，forget－－忘记
分析：for－－为了；get－－得到。
记忆：为了要得到新的，需要先忘记旧的。
5，butterfly－－蝴蝶
分析：butter－－黄油；fly－－飞。
记忆：蝴蝶很喜欢在黄油上面飞。

6，excerpt
n. 摘录，节录
分析：except——除了……之外；r——像小草。
记忆：除了关于小草的部分之外，其它我都摘录完了。
7，freight
n. 货运，货物
分析：fr——“飞人”的拼音首字母；eight——八。
记忆：飞人运走了八件货物。
8，justice
n. 正义，合理性，法官
分析：just——刚才；ice——冰。
记忆：法官刚才加了一块冰。
9，leaflet
n. 传单，小册子
v. 散发传单
分析：leaf——树叶；let——让。
记忆：这些树叶都让我当作传单发出去了。
10，menace
n. v. 威胁
分析：men——男人们；a——“一”；ce——“厕”的拼音。
记忆：男人们在一个厕所里受到了威胁。
11，glove－－手套
分析：g－－“哥”的拼音首字母；love－－喜爱。
记忆：哥哥很喜爱这双手套。
12，smother－－窒息
分析：s－－外形像蛇；mother－－妈妈。
记忆：一条蛇把妈妈缠得快要窒息了。

二，找近似单词：
1，widow－－寡妇
分析：window－－窗户；n－－“泥”的拼音首字母。
记忆：寡妇的工作是要把窗户上的泥擦干净。
2，knack——诀窍
分析：knock——敲门；a——“一”。
记忆：敲门的诀窍是只敲一次。
3，peak－－山顶
分析：speak－－说话；s－－外形像蛇。

记忆：有一条蛇在山顶上说话。
4，lurch——突然倾斜分析：lunch——午餐；r——“人”的拼音首字母。
记忆：那个人正在吃午餐的时候，桌子突然倾斜了。
5，roof－－屋顶
分析：room－－房间；f－－外形像拐杖。
记忆：我房间的屋顶上插满了拐杖。
6，ashore
adv. 在岸上，到岸上，在陆地
分析：as——作为；hore——马（horse）的近似拼写。
记忆：作为一匹马，是应该在陆地上跑的。
7，balloon
n. 气球，热气球
分析：ball——球；oon——很快（soon）的近似拼写。
记忆：气球就是很快能升上天的球。
8，reed
n. 芦苇
分析：reed——鹿（deer）的近似拼写。
记忆：一头鹿倒在了芦苇丛里。

三，找词根词缀：
1，precaution
n. 防备，警惕
分析：pre——前缀，表示提前；caution——注意。
记忆：防备就是提前注意。

2，preface
n. 序言，开场白，开端
分析：pre——前缀，表示提前；face——脸。
记忆：我要提前洗脸，准备开场白。

3，misfortune
n. 不幸，灾祸
分析：mis——前缀，表示否定；fortune——幸福。

4，hemisphere
n. 半球
分析：hemi——前缀，表示“一半”；sphere——球。

5，impatient
a. 不耐烦的，焦急的
分析：im——前缀，表示否定；patient——耐心的。

小结："以熟记新"是单词记忆中的另一个重要原则。如果用死记硬背的方法，那么任何一个单词都是陌生的字母组合。但是，如果我们善于从一个新单词中找出熟悉的部分、找出一个学过的单词，那么，我们再来记这个新单词就会觉得很简单了。

第二步：找拼音

一，找全拼：
1，change－－改变
分析：chang－－"嫦"的拼音；e－－"娥"的拼音。
记忆：嫦娥改变了对猪八戒的看法。
2，danger－－危险
分析：dang－－"挡"的拼音；er－－"儿"的拼音。
记忆：当危险来的时候，母亲总会挡在儿子的前面。
3，machine－－机器
分析：ma－－"马"的拼音；chi－－"吃"的拼音；ne－－"呢"的拼音。
记忆：机器马需要吃什么食物呢？
4，dance－－跳舞
分析：dan－－"蛋"的拼音；ce－－"厕"的拼音。
记忆：一个鸡蛋在厕所里跳舞。
5，banana－－香蕉
分析：ba－－"爸"的拼音；na－－"拿"的拼音。
记忆：爸爸很爱吃香蕉，拿了又拿。
6，guide－－导游
分析：gui－－"鬼"的拼音；de－－"的"的拼音。
记忆：这个导游是鬼变成的。
7，stun
v. 使目瞪口呆，打晕
分析：s——像美女；tun——"吞"的拼音。
记忆：美女竟然把它吞下去了，真让人目瞪口呆。
8，nuisance
n. 讨厌的人，令人讨厌的东西
分析：nui——"牛"的近似拼音；san——"三"的拼音；ce——"厕"的拼音。

记忆：一头牛在三个厕所里都留下了令人讨厌的东西。
9，pond
n. 池塘
分析：po——“破”的拼音；nd——“脑袋”的拼音首字母。
记忆：我在池塘边摔破了脑袋。

二，找近似拼音：
举例：
1，excited——兴奋的
分析：ex——“一休”的近似拼音；ci——“吃”的近似拼音；
te——“天鹅”的拼音首字母；d——“的”的拼音首字母。
记忆：一休终于吃到了天鹅的屁股，感到非常兴奋。
2，advantage——优点
分析：ad——“阿弟”的拼音首字母；van——“玩”的近似拼音；
tage——“他哥”的拼音。
记忆：阿弟经常玩弄他哥，他哥却不生气，这是他哥的一个很大优点。
3，analogue
n. 类似物（或人）
分析：ana——“安娜”的近似拼音；lo——像数字 10；gue——“孤儿”的近似拼音。
记忆：安娜跟这 10 个孤儿都是类似的人。
4，vein
n. 静脉，风格
分析：vei——“为”的近似拼音；n——“你”的拼音首字母。
记忆：她是为你才割静脉自杀的。
5，vocation
n. 行业，职业，天职，使命
分析：vo——“我”的近似拼音；ca——“查”的近似拼音；tion——“神”的谐音。
记忆：我的使命是检查神的工作。
6，harsh
a. 刺耳的，严厉的，粗糙的
分析：har——“海”的近似拼音；sh——“水”的拼音首字母。
记忆：海水涌过来，发出了刺耳的声音。

三，找拼音首字母：
1，dirty——脏的

分析：di——“敌”的拼音；r——“人”的拼音首字母；ty——“汤圆”的拼音首字母。
记忆：敌人的汤圆都是脏的，千万不要吃。
2，wobble——摇晃
分析：wo——“我”的拼音；bb——“爸爸”的拼音首字母；le——“乐”的拼音。
记忆：我爸爸快乐地摇晃着。
3，amplify
v. 放大（声音等），增强，扩大
分析：a——“一”；mp——“媒婆”的拼音首字母；li——“立”的拼音；fy——“翻译”的拼音首字母。
记忆：一个媒婆立在翻译面前放大声音说话。
4，catastrophe
n. 灾难，灾祸，大祸
分析：cat——猫；a——“一”；str——“石头人”的拼音首字母；op——“藕片”的拼音首字母；he——他。
记忆：我的猫差点给一个石头人带来了灾难，我只好赔了一些藕片给他。
5，sympathy
n. 同情，赞同
分析：sy——“司仪”的拼音首字母；mp——“媒婆”的拼音首字母；at——在；hy——“海洋”的拼音首字母。
记忆：司仪和媒婆在海洋面前都显得很有同情心。
6，strive
v. 努力
分析：str——“石头人”的拼音首字母；iv——四；e——“鹅”的拼音。
记忆：石头人和四只鹅都很努力。
7，tilt
v. （使）倾斜
分析：tilt——“踢了踢”的拼音首字母。
记忆：我踢了踢它，它就倾斜了。
8，throne
n. 宝座，王后
分析：thr——“她忽然”的拼音首字母；one——“一”。
记忆：她忽然成为了一个王后。

小结：背单词如果不运用拼音的方法，就是一个很大的损失。谁都知道拼音是在英文的基础上演变而来的，拼音的很多规则就是参考英文的。所以运用拼音的方

法来背单词，完全可以理直气壮！对小学三年级以上的中国人来说，拼音是很熟悉的东西，而英文字母却是比较陌生的。用拼音来背单词，完全符合“以熟记新”的记忆原则。

第三步：找编码（找字母编码）
把单个或多个字母通过像形等方法转变为常用的编码。
1，business——生意
分析：bus——公共汽车；in——在里面；e——“鹅”的拼音；ss——外形像两条蛇。
记忆：在一辆公共汽车里面，有一只鹅和两条蛇在谈生意。
2，boom——繁荣
分析：boo——像数字 600；m——可以联想到“麦当劳”。
记忆：一条街上竟然开了 600 家麦当劳店，真是够繁荣啊！
3，mien——风度
分析：men——男人们；i——外形像一根烟。
记忆：男人们抽烟都会显得没有风度。
4，pilot——飞行员
分析：pi——“屁”的拼音；lo——外形像数字 10；t——外形像伞。
记忆：放几个屁，撑上 10 把伞，就能像飞行员一样飞行。
5，banquet
n. 宴会
v. 宴请
分析：ban——“搬”的拼音；qu——“去”的拼音；et——代表外星人。
记忆：这个宴会准备搬去外星人家里举行。
6，virus
n. 病毒
分析：vi——六；r——像小草；us——我们。
记忆：这六株小草给我们带来了病毒。

小结：s 像蛇、f 像拐杖、t 像伞、p 像红旗、m 联想到麦当劳、k 联想到肯德基，等等，这些就是对字母进行编码，把抽象的字母转化为熟悉的图像，这样，图像记忆法就能很好地运用出来了。因此，“找编码”这个步骤训练的是我们把字母灵活地转变成图像的能力。

第四步：找谐音

一，整体谐音：

1，chase－－追赶
分析：“锤死”的谐音。
记忆：追赶上它，然后锤死它。
2，pest－－害虫
分析：“拍死它”的谐音。
记忆：看到害虫，我们应该毫不留情地拍死它。
3，ambulance－－救护车
分析：“俺不能死”的谐音。
记忆：俺不能死，快叫救护车！
4，custom－－风俗
分析：“砍死他们”的谐音。
记忆：这个古老村庄的风俗是，看到陌生人就要砍死他们。
5，bamboo－－竹子
分析：“半步”的谐音。
记忆：这些竹子太重了，我只走了半步就累倒了。
6，hypertension－－高血压
分析：“害怕天旋”的谐音。
记忆：高血压的病人都很害怕天旋地转的感觉。
7，umbrella－－伞
分析：“俺不热了”的谐音。
记忆：有了伞来挡住太阳，俺就不热了。
8，mortal
a. 致命的
分析：“魔头”的谐音。
记忆：魔头是会致命的。
9，mutton
n. 羊肉
分析：“马桶”的谐音。
记忆：马桶上有很多羊肉。

二，部分谐音：
1，audit
n. v. 审计，查账
分析：audi——“奥迪”的谐音；t——“他”的拼音首字母。
记忆：他在奥迪车里查账。
2，auditorium
n. 观众席，听众席

分析：audi——“奥迪”的谐音；to——去；ri——“日”的拼音；um——“幽默”的谐音。
记忆：观众席上有很多人愿意开奥迪去日本学幽默。
3，cafeteria
n. 自助餐馆，自助食堂
分析：cafe——咖啡馆；teria——“特热”的谐音。
记忆：自助食堂里面的咖啡馆特别热。
4，caution
n. 小心，谨慎，慎重
分析：cau——能（can）的近似拼写；tion——“神”的谐音。
记忆：小心谨慎就能够成为神。
5，rectangle
n. 长方形，矩形
分析：re——“阿姨”的谐音；ct——“餐厅”的拼音首字母；angle——角度。
记忆：阿姨在餐厅里面测量长方形的角度。
6，excess
n. 过分，多于
分析：ex——“一休”的谐音；ce——“厕”的拼音；ss——外形像两个美女。
记忆：一休上厕所的次数多于这两个美女。

小结：有些人反对谐音法，担心这会误导学生的正确发音。其实谐音法的目的是为了记住单词的字母组合，而不是为了记住发音。发音当然应该根据音标来进行，但这并不妨碍我们用谐音的原理来记住它的字母组合。再退一步说，许多学生之所以学不好英语，很重要的一个原因就是他们的音标没有掌握好，这是学校教育的失职。这部分学生，本来就读不准音标，即使不用谐音法而是按照音标去读，也不见得就能读得标准。事实上，很多单词都是通过谐音来翻译的，例如 sofa－－沙发；cola－－可乐；chocolate－－巧克力，等等。通过这些单词就知道，绝大部分学生都能正确地区分谐音和音标。当然，我们还是建议发音比较标准的人来运用这种方法。

总结：当我们遇到一个陌生单词需要记忆的时候，就可以按照“四步背单词”——“单凭编写”这四个步骤来进行记忆。首先，看能否从中找到熟悉的单词（包括完整的单词、近似单词和词根词缀）；如果没有的话，看能否找出拼音（包括全拼、近似拼音、拼音首字母）；通过以上两个步骤，如果还剩下少量的字母，就可以运用字母编码的方法把这些字母或者字母组合转变为常用的编码；如果你的单词发音比较标准，那么可以考虑运用谐音的方法来帮助记忆。最后，把这些转化出来的中文跟单词的中文意思联系起来，组成容易记忆（最好是富有图像感）的句子。这样，任何一个英文单词都难不倒我们了！

道德经记忆策略

以下是我自己个人在记忆道德经记忆过程中使用的方法，其实我做的方法很简单的，第一步就是把关键字提出来，一般提第一个字。

原文	关键字	转化	定桩
第一章			老子扛着大树骑牛
道可道，非常道。	道	道士	道士就是老子自己
名可名，非常名。	名	姚明	跟姚明一起扛大树
无名天地之始；	无	（儿）小孩背木头	后面跟着一个小儿
有名万物之母。	有	油（金龙鱼油）	小儿流出油
故常无，欲以观其妙；	故	敌人（故-敌）	油被敌人偷走了
常有，欲以观其徼。	常	黑白无常	把敌人抓去
此两者，同出而异名，	此	牙齿	敲断牙
同谓之玄。	玄	一面红旗上写着玄字	还让敌人拿关旗
玄之又玄，众妙之门。			
第二章			老子骑着大鸭子
天下皆知美之为美，斯	天	大人背木头,美(美女)斯恶已(死	跟着老子的美女
恶已。		鳄鱼)	
皆知善之为善，斯不善	皆	台阶	走上台阶
已。			
故有无相生，难易相	有	油（金龙鱼油）	踩在油上(倒)
成，	长	长城	上了长城
长短相较，高下相倾，	音	音响	在上面放着音响
音声相和，前后相随。			
	是	西红柿	飞来一个(西红柿)
是以圣人处无为之事，	行	飞行员	打到飞行员掉下来
行不言之教；	万	旺财（狗）	砸到狗
万物作焉而不辞，	生	花生	狗在吃花生
生而不有，为而不恃，	功	功夫（李小龙）	看李小龙
功成而弗居。	夫	大夫（医生）	李小龙去看病
夫唯弗居，是以不去。			
第三章			大耳朵的老子坐凳
不尚贤，使民不争；	尚	和尚	和尚
不贵难得之货，使民不	不贵	一毛钱（不贵）	捡到一毛钱
为盗；			
不见可欲，使民心不	（整句）	一群人钱包不见了，大家很混乱	一群人都在找
乱。	是以	石椅	只有和尚坐在石椅
是以圣人之治，	虚心	胡须	他留着胡须
虚其心，实其腹，	弱	弱智	有一点弱智
弱其志，强其骨。	常	黑白无常	被黑白无常抓着
常使民无知无欲。	使	天使	天使救了
使夫智者不敢为也。	为	围墙	放在围墙外
为无为，则无不治。			

以上已经举了三章的例子了，我只是记住了第一个字其它的怎么办呢？也许你会问了，这也是我下步要做的方法。第二步我是以单句为单位记忆的，这个过程，如果单句我念 3 次到 5 次能记住的，我马上就用机械式记忆完成。如果我感觉拗口就谐一下，比如第二章的“斯恶已”我就谐声成“死鳄鱼”！

这里的灵活变化就要靠个人平时积累了，大的框架记忆下来了，剩下的就是复习，重复让自己熟悉知识内容。

不要小看这个过程，有很多人认为这样多出了一道工序，死记也是这样，其实区别很大的，我自己在参加自学考试过程中，在记忆知识点的时候如果大纲已经背下来，然后按照大纲进行细节上的背诵，速度快、知识点记得牢。所以大家不要小看这种提出一个字或是一个词的小动作，这就像把每一章的大纲写出来，把每一句再分割成更小的部分,其实这时候用机械记忆也是可以完成任务了。

除了这种策略之外我们还有另一种记忆道德经的策略！

第 14 章

___________视之不见，

___________名曰夷；

___________听之不闻，

___________名曰希；

___________搏之不得，

___________名曰微。

___________此三者

___________不可致诘，

___________故混而为一。

___________其上不皦，

___________其下不昧。

___________绳绳兮

___________不可名，

___________复归于无物。

___________是谓

___________无状之状，

___________无物之象，

___________是谓惚恍。

___________迎之不见其首，

___________随之不见其后。

___________执古之道，

___________以御今之有。

___________能知古始，

___________是谓道纪。

随时随地要记忆的时候再找桩子，然后填上去，就可以背了，也不用刻意找多少桩子，每一次要背的时候就找桩子就行了。

其实我学习的时候经常用这种策略，随时随地想到什么就用什么来做为桩子。做一一对应联想记忆。其实这个可以是地点桩也可以是熟语，也可以是其它的，因人而异了。

考点记忆策略

在文科类的考试题中，其题型不外乎有这几种：填空题、单选题、多选题、名词解释、列举题、简答题、论述题（综合题）、计算题等题和题型，在这些题型中，相比而言，超级记忆法对计算题的帮助显得弱一些，但对于其它题型来说用我们学过的超级记忆方法却可以帮上大忙。

超级记忆法对于文科类学科内容的记忆，有着得天独厚的优势，哪里有文字记忆的需要，哪里就有超级记忆法的驰骋空间！

文科类的试卷中，纯粹属于“背”的分数要占整个卷面分数的 60%—90%甚至 100%，如果这些题你答得好话，那么获得一个中上等的成绩是没有问题的。所以你若是学文科的话，那么在掌握了超级记忆法后，你肯定会成为尖子生，如果你能真正熟练的应用超级记忆法的话，你一定会成为学校的第一名！

在学习时，面对那些题型，我们选择哪种记忆方法呢？

1、填空题、单选题，用一对一联想法解决；

2、若涉及数字记忆的填空题、单选题的话就用直接串联联想记忆；

3、多选题、各词解释、列举题用直接串连联想法或借助词句联想法；

4、简答题、论述题（综合题）可用借助词句联想法或定桩法等记忆。

在平时的学习中，应用超级记忆法中的记忆方法来学习、记忆，可牢牢的掌握各章节的基础知识，这样一来，考试中再遇到一些综合类的问题时，就能很快的把相关的基本知识聚集起来，找出最贴近题意的材料来组织解答。这就如同先准备好各种建筑材料，等到开始建造高楼大厦时马上就可施工一样。况且，通常情况下考试中基础知识要占大多数分数，所以掌握好超级记忆法，一定会在学习上助你一臂之力！

一、填空题的超级记忆

例 1、记忆三国时期，魏国发明家（马钧）制成一种便于操作的灌溉工具一（翻车）

这一题中，考的是发明家的名字和灌溉工具的名称。对这样的小题，我们可用一对一联想法来记忆。这很好联想：马驹（马钧）刚学拉车，所以总翻车（翻车），为了防止出题者对该题变换角度出题，我们干脆把“魏国、马钧、灌溉工具、翻车”都做一下联想，这样不论他出什么题我们都可答出来。联想：喂过（魏

国）马驹（马钧）后，拉着灌溉工具（灌溉工具）去干活，半路上翻车（翻车）了，工具压坏了，马驹也受伤了。 这样就应全记住了。

例 2、记忆 8 世纪中期，骨力裴罗统一各部，被唐朝册封为怀仁可汗。

唐朝时，国家鼓励培植萝（骨力裴罗）卜，农民们都起早贪黑的干，但坏人可不愿汗（怀仁可汗）流浃背地干活，他们专等着偷别人的萝卜。

【要点】：用一对一联想法能把各章节中的基础知识一点一点的“吞食”掉、“分化”瓦解各章内容！

二、单选题的超级记忆

单选题与填空题实际上差不多，都属于短小内容的记忆。从学习的角度来看，他们只有一点不同，那就是填空题一点“提示”都没有，你能想起来就能填上，想不起来就填不出，它要求你需要准确掌握该题。

而单选题则不同，如果你对该题还有些印象，但不能准确说出答案，若碰巧它以单选题的形式出现了，那么你可能看着四个备选答案，就能选出正确的，这些备选答案实际上有提示的作用。也就是说，同样一道题作为填空题你可能答不出来，但是作为单选题你就能答出，这就是那个正确备选答案起到了提示的作用。当然，你是指你对该题还有印象的情况下，才会作出正确的选择，如果你对它一点印象都没有，那就另当别论了。

所以说，单选题和填空题可划分为一类。实践中我们发现，如果你在平时对某一题做了联想，那么考试中再出现该题时你就会很快地、准确无误地选出正确答案，即使在几个备选答案之间有些模糊，有些游移不定，只要你按原来的联想回忆一遍就不会再迟疑了。有时你会感到有些题简直是白送分给你！

例 3、最早种植“粟”是在　A、河姆渡氏族　B、半坡氏族　C、大汶口文化晚期

看到这道题我们几乎立刻就会选 B、半坡氏族，因为我们以前做过这个联想，只要你按原来的联想回忆一下就可找出正确答案。这题中“河姆渡氏族”可能会造成干扰。其实那个时期种植的是“水稻”。我们在平时的学习中可做这样的联想：种植水稻当然离不开水，肯定得离“河”近呀！所以半山坡（半坡氏族）种植“粟”，河姆渡种植“水稻”，就很轻易的区分开了。或者通过“粟”字和“水稻”的“水”字上就能区别出来，你看“粟”字下面有一“木”字旁，所以“木头”当然要长在“山坡上”（半坡氏族）；“水”自然会流进“河”里（河姆渡氏族）啦！二者也很好区分，自然不会混淆。

平时对关键的、重点的地方做一下联想，单选题就是白送你分！

三、多选题的超级记忆

多选题是大家得分较低的一个题型，因为多选一个、少选一个答案都不得分，有的错选甚至还要倒扣分，所以要求你对该题准确掌握的基础上才能做出选择。

我们知道，多选题一般有 2—5 个备选答案，而平时对于 3—7 项内容的记忆，我们选用“直接串连联想法”和“借助词句联想法”是最合适不过的了。只要你对该题做过联想，考试时，展开以前的联想就可准确地找出正确答案，在选择时决不会出现模糊不清、模棱两可，看这个好像应该选，看那个好像也对的情况。

例 4、下列属于“商鞅变法”的内容有：

A、建立县制　B、方田均税　C、奖励耕织　D、建立专制主义中央集权

还记得商鞅变法的联想吗？我们当时用的是“改革开放”一词做的联想。

通过回忆联想我们是不是就可作出正确选择？你看，“改”不是“悔改”吗？对不思悔改的恶霸扔废井填（废井田）了，打开他家前门（开阡陌）分发财物，即“废井田，开阡陌”“革”是“皮革”用“皮革”奖励军功；“开”即“开始”开始对封建王侯建立限制机制，即建立县制；“放”即“放牧”放牧多的奖励耕牛、织布即奖励耕织，经过这番回忆那 A、C、就一定是正确答案了。

平时对于多选题的记忆除了用借助词句联想法外，还可用“直接串连联想法”来记忆。例如记忆“秦始皇的统一措施”，总共有 4 条：统一度量衡、统一货币、统一文字、建立专制主义中央集权制度。

我们可这样进行联想：秦始皇之所以能够统一中国，是因为他肚量大，大的横（度量衡）着走，大肚子里装的都是货币和文字。老秦是个专制主义，中央的权利集（中央集权）于一身，所以才统一了中国。这样，当遇到该题的多选题时，你就会很快选出正确答案了。

因此，平时多联想，加深印象，多选题也能得高分！唯一要注意的一点就是：有时备选答案中有的是原来的答案的另一种叫法或是同一个意思，这样的答案其实也对，也应选，所以，对于这样的选项要多加注意。

四、名词解释、简答题、列举题的超级记忆

这三种题型可采用“直接串连联想法”、“借助词句联想法”或“组合方法”等记忆方法进行记忆。但是用超级记忆法记忆这几种题型都有一不足点：就是只能记住关键词语而不能一定不差的记住全文。所以有时答案不是那么圆满，会有一些叙述性的内容答不全。

但是，话又说回来，如果你能答出关键的条款，那起码也能得一半以上的分数，所以超级记忆法仍不失为提高记忆效率的好方法！

我们在期末考试时，因为要同时记几科的名词解释、简答题、列举题等问题，所以记忆强度非常的大，答窜题的情况也时常发生，遗忘更是难免。但是，如果事先你用超级记忆方法联想过了，那么就会比机械记忆更深刻的多，它会很方便的帮助你回忆，也能消除过去上考场前一脑子的糨糊感。

例 5、记忆“会计”的名词解释：

会计是以货币形式，采用现代化的专门方法，对扩大再生产过程中的资金运动进行核算和管理的系统。

先划分出关键词：会计、货币、现代化、专门方法、扩大再生产、资金运动、核算和管理、系统

【联想设计】：

过去，会计给人的印象就是戴着眼镜扒拉算盘。现在不同了，会计管理货币都用上了计算机等现代化手段，有一套专门方法来跟踪钱是否是用在了扩大再生产上，如果不是，资金自己会运动回来。而且核算和管理由计算机系统自动完成，解放了会计。

这样考试时，通过回想这些关键词就能答出该题的名词解释。

对于简答题、列举题，我们虽然也只能答出要点，但剩下的补充内容你可适当的做一下发挥，只要不写出一些原则性的错误，那么这题的分数就会趋近于满分。

例 6、记忆会计科目的作用：

会计科目是反映资金运动的方法

会计科目是组织会计核算的依据

会计科目是进行会计管理的手段

会计科目是加强国民经济核算的工具

注：文中的划线部分为划分的关键词。

我们就选用题中的“会计科目”一词来同四个答案要点进行联想。

【联想设计】：

“会”与“资金运动”：领导开会决定拿出点资金来开个全厂运动会。

“计”与“会计核算”：算计一下得需要多少钱，自然得由会计核算了。

“科”与“会计管理”：财会科长是全科的会计管理者，会上，领导就把核算任务交代给科长了。

“目”与“国民经济核算”：领导继续讲话说：“目前，国家倡导全民健身，国民身体素质提高了，经济上付出点也是合算（核算）的”。即国民经济核算。

这样，通过“会计科目”就可想起“会计科目”的作用了。

在应用超级记忆法学习时，可直接在书本上圈出关键字句，并把选用的“外援”词句写在该题的旁边，或者把联想过程简单的写一下，这样再复习时就可很快想起联想，完成记忆。

另外，在刚开始划关键词时因为掌握不好方法，可能会出现看哪个字都重要，看哪句话都想划的情况。先别着急，这是一个过程，等慢慢地熟练后就好了，熟练后就能一眼看出关键字句。

抓住要点记忆、抓住要害记忆是记忆的诀窍！

最后要说一下，多选题和简答题实际是一种类型题，二者可互换。即同一道题既可出多选题也可出简答题，就像填空题可和单选题互换一样。当一道题以多选题出现时，其备选答案又会给我们提供“暗示”，看着这些答案，回想、对照一下联想就能选出正确答案。有些多选题，从某种意义上说，是给予掌握了超级

记忆法的人的一个“优惠”!

五、论述题（综合题）的超级记忆

论述题有时与简答题差不多，这是从大类上来说的，简答题只要求答出要点即可，叙述性内容可答可不答；论述题则要求在答出要点后，还要进行一下解释或补充。从“答案要点”这个角度讲，它与简答题是一样的。论述题带有综合的性质，是在简答题的基础上做了一定的延伸和发挥。

有时，有的论述题是要求综合一下相类似的问题的，如：论述中国古代著名的思想家及其倡导的学说，那就得从春秋时期一直谈到明末清初所有的思想家及其学说；若论述古代历史上的变法和变革，则要从战国时期一直论述到北宋，把所讲到的变法和变革都论述一下，这是同一类题的综合论述。

对于这一类型的论述题，除非你考前做过，否则，超级记忆法不可能帮你全答出来。这需要你有扎实的基本功，需要你得熟练掌握相关知识。那么超级记忆法对什么样的论述题有效呢？就是那种简答题的“延伸型”论述题。即在列出答案要点的基础上再加以适当补充和解释的论述题。因为这样的简答题都有固定的答案，平时都做过联想，只要你能列出要点，然后再“发挥”一下，叙述性内容贴近题意，就能有一半以上的分数。实际上，我们这是按着简答题来答论述题的。

换句话说，超级记忆法在记忆论述题方面，对于那些“死题”有效，对于“活题”效果差一些。对于那些活题，完全看你的基本功是否扎实，这是真正考你的能力而不是死记硬背的工夫。尽管如此，超级记忆法还是会对你的学习提供“强大支持”的，因为它用的“巧记”、“快记”，可使你脱离“埋头苦记”而又收效甚微的“苦海”。

我们希望你能“快速记忆”，但更希望你能培养“创新能力”、“创造能力”，要知道推动社会进步的动力就是人们持续不断的“创造力”!

简单的说，对于论述题的记忆可用借助词句联想法或各种组合方法来记忆。

六、政、史、地题的超级记忆

2002 年，我国将在全国 13 个省的高考中采用“3+X”的方法进行考试，这个“X”是指文科综合和理科综合，文科综合中包括“政、史、地”三科。而在这三科中没有一科不需要记住大量的基础知识的，记忆量非常大。但对于学过超级记忆法的学生来说，“记忆”却正是我们的强项！所以，学习完超级记忆法后，你对自己的记忆力应该是充满了自信！

考试中，政、史、地这三科的考试题也都跑不出开篇讲到的那几种的范围。地理题相比而言，计算题要占一定的分数，纯粹“背”的内容相比其它两种要少一些。但总体而言，对于这三科的记忆，用我们学过的超级记忆法是完全可以对付得了的。其中历史题、政治题用超级记忆法来记尤其显得得心应手！最关键地方的记忆决不“含糊”!通过我们在讲课过程中举的实例大家是应该可以感受到

的。

实践证明、应用超级记忆法记忆历史、政治题，在考试中，填空、单选、多选、简答、列举、“延伸性”论述题的得分都很高！地理题，除了计算题外，得分也都还算可以，至于政、史、地题在记忆时所选用的记忆方法，请参考上面五种题型的记忆方法，就不再赘述了。

政、史、地题以及其它文科类学科是我们学习、应用超级记忆法的最好“实验田”，我们可以结合自己的实际学习情况多做练习，即是在做联想训练，又是帮助记忆，一举两得！何乐而不为？

二、系统

提升记忆空间

很多人都说记忆法最难的就是没有好用的桩子，我们先来假设一下，如果有用不完的桩是不是我们可以记忆任何内容呢？理论上是这样！其实桩子多了，你的管理也是一个头痛的问题。我在使用方法过程中感觉最好的方法就是使用数字编码桩或是关键字。

举个例子来说明吧！

我们的数字编码是 110 个，一般情况下我如果要记忆新的内容，如心理学第一章概论。这个时候我们有一个第一章概论的信息，其实就记概论就行了。并转成一个图像盖轮，就是“盖子”“轮胎”，这已经是两个编码了，然后分多少节呢？五节：概念（粘胶水）、发展与流派（提第一个字“发”与“流”：筏流。就是竹筏在河里流）、分支（想到“树枝”）、方法（犯法：想到的图是犯人）、意义和作用（提第一个字“意”与“作”：意作，想到衣着就是衣服）。

整理如下：

盖子、轮胎、胶水、竹筏、树枝、犯人、衣服。

这样就把第一章的大纲内容记下来了，这是非常方便的一种方法！这和我们之前学习的词组串联很像吧！

那现在我们把这些都串联起来之后呢？可以用这些做为桩子又进行新的一轮记忆。这就像一个网络一样，越铺越宽越大。如果不要求表演的那种速度和效果，你多重复几次就可以了，根本就不用很清晰的图像。所以说在提升空间记忆的空间的时候我非常建议大家使用这种方法。

另外不得不提一下的就是矩阵法了，其实我们完全可以这样去看数字编码，它是一个可以不断换背景的桩。重要的是背景可以变换，所以我们可以多重记忆在编码上面。假设桩子为字母 A、B、C、D、E……，信息为小写字母 a、b、c、d、e……

那么我们可以演变出来的形式有：

1， Aa，Bb ，Cc ，Dd…… 这样的形式是我们平常用的地点桩比较常

见的。

2， Aa，Ab，Ac，Ad…… 这种形式的桩子使用就只有数字编码和非固定空间关系的桩子了。

3， Aa，Ab，Bc，Bd，Cef……这类形式是混合的桩子，很多人担心桩子会混乱掉，其实这在第一次或是第二次记忆还可能混乱信息，不过多次复习后一定不会。这种方法比起死记强，比起独立桩子要差一点。

中间的第 2 种情况其实也是会混的，很多人使用的时候也担心会混乱。其实这种方式一定要在 Aa 加入背景或是界分场景，这样才不会乱。而我们记忆信息的时候是一定会有背景、场景的，所以我们可以利用背诵的本意场景来加以区分开来就可以了。

关于矩阵方法到底是怎么样的呢?

我们先来看一张表：

	1	2	3	4	5
1	11	12	13	14	15
2	21	22	23	24	25
3	31	32	33	34	35
4	41	42	43	44	45
5	51	52	53	54	55

我们看到 10 个数字，组合出 25 个来。像这样可以由 5×5 组合的一个表就是一个矩阵图。那么我们把横与竖下的组合的列头与行头内容换成是数字编码也就是 100 个横的×100 个竖的话就是 1000 个。

如下表所示：

0	01	02	03	04	05	……	98	99	00
1	101	102	103	104	105	……	198	199	100
……	……	……	……	……	……	……	……	……	……
9	901	902	903	904	905	……	998	999	900

这个时候我们就要想一下，这时候的 1 的编码是不是还可以是物品呢？或是要用动物或是人物呢？ 如果用人物的话，它是一个图而不会分化成两个图。记忆方便清晰。所以很多人都喜欢用人物+物品，有时候为了让组合更多再加上一个动作。这样我们的编码就变成 100×100×100。意思就是 100 个人物×100 个动作×100 个物品，这样的一种组合就让我们的桩子变成了一百万个了，吓一跳吧！这就是矩阵法。

这里我就不举例子了。直接把多米尼克的 100×100 矩阵列出来给大家看一下，剩下的大家自己思考一下。

多米尼克系统

注：本内容摘自《如何通过考试》

我设计多米尼克体系（DOMINIC System），最初的目的是为了对付比赛。我希望有一种方法，能够让我一看到数字，就立刻将它们识别为图像。我想，通过熟悉数字的分组，我完全应该能够阅读并理解有 100 位数的数字，就像通过词的切分，我能够阅读并理解由 100 个字母组成的句子一样。

我曾想过设计一张图像的列表，每个图像代表一个四位数——灯柱代表 8047，山羊代表 5564。但是四位数的组合多达 10000，我根本没有时间去熟悉每一个对应。即便是三位数，恐怕对应也太多了。不过二位数倒是可以对付的。

我由卡片记忆认识到，最有效的帮助记忆的图像是人，而不是物体。人是灵活、多变、有反应的。大声责骂或赞扬一个灯柱，它不会有任何回应，但是人会有。所以，每一个二位数对我来说代表着一个人。

一些数字很容易就能转译为人物。我把 39 跟阿尔弗雷德·希区柯克（Alfred Hitchcock）相联系，因为他导演了电影《第 39 级台阶》；把 57 想像为我的教父，因为我出生于 1957 年。如果你仔细去考虑，你也应该能够给许多数字加上这样的对应。

不过，有些数字则很难立刻跟人物产生对应。这时，便需要通过一些手段，来一步步地建立对应。要做 到这一点，你必须先学习基本的字母表：

字母表

1=A

2=B

3=C

4=D

5=E

6=S

7=G

8=H

9=N

0=O

这个字母表并非神圣不可违背的，它只是作为一个中介，将抽象的数字转变为有意义的内容。如果你愿意，你也可以发明自己的字母表。

一旦你记住了这个简单的字母表，数字便可以进行组合，构成人物名字的首字母缩写。你可以选择各种各样的人物——朋友、仇家、亲戚、演员、歌手、社会名流、卡通人物、历史人物，等等。你不必对每个人物的形象都了解得很充分、很逼真，只要对他们的生理特征或行为特点有一个大致的印象就可以了。我发现，给我留下持久印象的，往往不是人物的外

貌，而是他们的人品个性。

它让我想起......

如果你不能直接把数字 48 和某个人物进行对应，那么用上相应的字母代码 DH，作为某位著名人物的名字首字母缩写——达蒙·希尔（Damon Hill）、黛比·哈瑞（Debbie Harry）、达莉尔·汉纳（Daryl Hannah）。数字 16 转变为 AS，可以代表阿诺德·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger），或者你的一位亲戚——苏珊姑妈 （Auntie Susan）。

当然，字母不一定必须是人物名字的首字母缩写。如果 NO（90）让你想到你父亲，因为他总是对你说 NO；CD（34）让你想到你姐姐，因为她喜欢听 CD，那就把他们作为这些数字的代表好了。

下面是一些指导原则，帮助你建立数字——人物的对应关系。

1. 列出从 00 到 99 这 100 个数字，在相应的数字旁，填上你能立刻联想到的人物名字。

2. 做完第 1 步之后，把剩下的数字转译为字母，作为人物名字的首字母缩写，填上相应的人物。

3. 尽可能使这些人物多种多样、各具风格。各个人物的特征必须能够进行区分，所以尽量只选用一个足球运动员，或者一个吉他弹奏者，或者一个高尔夫球手。

4. 每个人物有他（她）各自的道具或动作。我的列表中，埃里克·克莱普顿（Eric Clapton，EC= 53）总是在玩弄他的吉他；鲍勃·迪伦（Bob Dylan，BD=24）则在吹奏口琴。这不仅能让人物的形象更难忘，如同你将在下文看到的那样；而且，当数字很长时，人物和动作是可以互换使用的。

5. 如果你每天做 20 个数字——人物的对应，一周内你便学会了一门新的语言。

6. 熟悉你的列表。利用零碎时间，随时抽空回忆你的人物——公共汽车上、浴室里，或晚上睡不着觉时，这完全可以代替你入睡前的数羊！

我总是强调，你自己的联想是最难让你忘记的。不过，如果你实在对某些数字无法联想到合适的人物，可以参照一下我所使用的对应表，它对你或许会有所帮助。

00 OO 奥立弗·奥伊（Olive Oyl） 吃菠菜

01 OA 奥斯·阿迪尼斯（Ossie Ardiles）踢足球

02 OB 奥托·冯·俾斯麦（Otto von Bismarck）站在轮船上

03 OC 奥利弗·克伦威尔（Oliver Cromwell）给步枪装子弹

04 OD 奥托·迪克斯（Otto Dix） 画画

05 OE 欧尔德·伊顿尼安（Old Etonian） 戴着平顶硬草帽

06 OS 奥玛·沙里夫（Omar Sharif） 下双陆棋

07 OG 奥根·格莱因德（Organ Grinder） 耍猴

08 OH 奥利弗·哈代（Oliver Hardy） 戴着圆顶硬礼帽

09 ON 欧尔德·尼克（Old Nick） 在地狱

10 AO 安妮·奥克莉（Annie Oakley） 射击

11 AA 安德烈·阿加西（Andre Agassi） 打网球

12 AB 安妮·博林（Anne Boleyn） 被砍头

13 AC 阿尔·卡朋（Al Capone） 抽雪茄

14 AD 狡猾的骗子（The Artful Dodger）扒窃

15 AE 阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）用粉笔在黑板上写字

16 AS 阿诺德·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger） 展示肌肉

17 AG 亚力克·吉尼斯（Alec Guinness） 喝吉尼斯酒
18 AH 阿道夫·希特勒（Adolf Hitler） 走正步
19 AN 阿尔弗雷德·诺贝尔（Alfred Nobel）授奖
20 BO 比尔·奥迪（Bill Oddie）举着望远镜
21 BA 布莱恩·亚当斯（Bryan Adams） 射箭
22 BB 小兔子巴格斯（Bugs Bunny） 吃胡萝卜
23 BC 比尔·克林顿（Bill Clinton） 挥舞美国国旗
24 BD 鲍勃·迪伦（Bob Dylan） 吹奏口琴
25 BE 布莱恩·爱普斯坦（Brian Epstein）放唱片
26 BS 布兰妮·斯皮尔斯（Britney Spears）玩弄蛇
27 BG 鲍勃·吉尔多夫（Bob Geldof） 授予爵位
28 BH 本尼·希尔（Benny Hill） 驾着送牛奶的马车
29 BN 巴里·诺曼（Barry Norman） 看电影
30 CO 克里斯·奥唐尼尔（Chris O'Donnell）大斗蝙蝠侠
31 CA 查理的天使（Charlie's Angels） 轻拂她们的秀发
32 CB 查克·贝里（Chuck Berry） 弯藤条
33 CC 查理·卓别林（Charlie Chaplin） 走鸭子步
34 CD 查尔斯· 达尔文（Charles Darwin）捕捉蝴蝶
35 CE 克林特· 伊斯特伍德（Clint Eastwood） 投掷套索
36 CS 克劳迪娅· 希弗（Claudia Schiffer）走模特步
37 CG 切·格瓦拉（Che Guevara） 手握机关枪
38 CH 查尔顿·赫斯顿（Charlton Heston）乘坐战车
39 CN 查克·诺里斯（Chuck Norris） 空手道
40 DO 多米尼克·奥布莱恩（Dominic O'Brien） 玩扑克
41 DA 大卫·艾登堡（David Attenborough）在矮树丛中匍匐行进
42 DB 大卫·鲍伊（David Bowie） 化妆
43 DC 大卫·科波菲尔（David Copperfield）变魔术
44 DD 唐老鸭（Donald Duck） 嘎嘎叫
45 DE 杜克·艾灵顿（Duke Ellington） 弹奏钢琴
46 DS 迪丽娅·史密斯（Delia Smith） 烤蛋糕
47 DG 大卫·高尔（David Gower） 手握板球拍
48 DH 达蒙·希尔（Damon Hill） 赛车
49 DN 大卫·尼文（David Niven） 穿着无尾礼服
50 EO 小驴依唷（Eeyore） 咀嚼蓟草
51 EA 古罗马皇帝奥古斯都（Emperor Augustus） 穿着皇袍
52 EB 俄妮·卜莱登（Enid Blyton） 写作
53 EC 埃里克·克莱普顿（Eric Clapton） 弹吉他
54 ED 伊莉莎·多莉特（Eliza Doolittle） 卖花
55 EE 埃德娜·埃弗拉吉（Edna Everage）挥舞剑兰
56 ES 吝啬鬼埃比尼泽（Ebenezer Scrooge）数钱
57 EG 爱德华·格里格（Edvard Grieg） 指挥管弦乐队
58 EH 埃德蒙· 希拉里（Edmund Hillary）站立在珠穆朗玛峰上
59 EN 古罗马皇帝尼禄（Emperor Nero） 拉小提琴
60 SO 斯佳丽·奥哈拉（Scarlett O'Hara）晕倒
61 SA 萨尔瓦多· 阿连德（Salvador

Allende） 吃辣椒
62 SB 睡美人（Sleeping Beauty） 沉睡
63 SC 肖恩• 康纳利（Sean Connery） 持枪
64 SD 萨尔瓦多•达利（Salvador Dali） 留着大胡子
烧油井
69 SN 萨姆•尼尔（Sam Neill） 与恐龙奔跑
70 GO 乔治•奥威尔（George Orwell） 打老鼠
71 GA 乔治奥• 阿玛尼（Georgio Armani）缝制女装
72 GB 乔治•布什（George Bush） 焚烧灌木丛
73 GC 乔治•克鲁尼（George Clooney） 戴着听诊器
74 GD 杰拉尔德•德帕迪约（Gérard Depardieu） 挥剑
75 GE 格洛里亚• 伊斯特芬（Gloria Estefan） 引吭高歌
76 GS 吉尔伯特和苏力文（Gilbert & Sullivan） 演歌剧
77 GG 杰曼•格瑞尔（Germaine Greer） 焚烧胸罩
78 GH 乔治•哈里森（George Harrison）沉思
79 GN 格雷格•诺曼（Greg Norman） 打高尔夫
80 HO 黑兹尔• 欧可诺（Hazel O'Connor）打碎玻璃
81 HA 哈罗德•艾布拉姆斯（Harold Abrams） 跑步
82 HB 汉弗莱•博加特（Humphrey Bogart）穿着雨衣，戴着帽子
83 HC 亨利•库珀（Henry Cooper） 拳击
84 HD 汉普蒂•邓普蒂（Humpty Dumpty）从墙上摔下来
85 HE 哈利•恩菲（Harry Enfield） 电话访问
86 HS 霍默•辛普森（Homer Simpson） 吃
65 SE 苏•埃伦（Sue Ellen） 喝着伏特加酒
66 SS 斯蒂芬•斯皮尔伯格（Steven Spielberg） 拍摄《外星人》
67 SG 辣妹（The Spice Girls） 吃咖哩粉
68 SH 萨达姆• 侯赛因（Saddam Hussein）油炸圈
87 HG 休•格兰特（Hugh Grant） 结婚
88 HH 大个子霍根（Hulk Hogan） 摔跤
89 HN 霍雷肖• 纳尔逊（Horatio Nelson）掌舵
90 NO 尼克•欧文（Nick Owen） 坐在沙发上
91 NA 尼尔•阿姆斯特朗（Neil Armstrong）身穿太空服
92 NB 诺曼•贝茨（Norman Bates） 淋浴
93 NC 纳奥米•坎贝尔（Naomi Campbell）绊倒
94 ND 尼尔•戴尔蒙德（Neil Diamond） 坐在岩石上
95 NE 诺尔•艾德曼（Noel Edmonds） 扔弃油腻物
96 NS 南希•西娜扎（Nancy Sinatra） 与弗兰克进行二重奏
97 NG 诺埃尔• 盖拉弗（Noel Gallagher）用麦克风演唱
98 NH 纳塞尔• 侯赛因（Nasser Hussein）投掷板球
99 NN 尼克•诺尔蒂（Nick Nolte） 穿得像个流浪

记住，你自己的联想及建立的对应更有效得多。还要记住，字母只是一个中介物，它为抽象的数字和具体的图像搭建桥梁。在开始阶段，转译过程会有点慢，因为你的大脑在学习一项新的技能，它必须一步一步地进行操作处理。

☆ 最初阶段的步骤：

数字——字母——人名首字母缩写——人名——人物——图像

经过一段时间的练习，你很快就能跳跃一些步骤，自动地从数字联想到人物了。

☆ 熟练阶段： 数字——图像

熟练的钢琴演奏者对乐谱随看随读，不需要将每一个乐符转化为字母，然后再对应到相应的琴键上。大量的练习已经使他们的手指能够本能地移动到相应的位置。对于多米尼克体系的训练也是如此。经过足够的训练，你便也能够本能地进行反应了。

如何运用这种新的语言

你已经知道如何运用数字谐音和数字拟形来记忆一些数字信息。把它们同多米尼克体系结合起来，你便拥有了一件多功能武器，可以用它来处理任何数字的组合，不管这个组合有多长。

三位数

对于三位数，把它从左到右地切分为一个二位数和一个一位数。

比如，236 切分为 23 和 6。将多米尼克体系和数字拟形结合使用，便得到如下图景:比尔•克林顿（Bill Clinton，BC=23）骑着一头大象（数字 6 的拟形）。433 切分为 43 和 3，代表大卫•科波菲尔（David Copperfield，DC=43）戴手铐（数字 3 的拟形）。这种由多个记忆图像构成的组合，我称之为合成图景。

四位数

我曾说过，必须让每一个人物具有独特的动作或道具，这一点是很重要的。这样，我们可以将人物和动作道具互换使用。

来看看数字 1846，它可以切分为 18 和 46，分别代表两个人物：阿道夫•希特勒（Adolf Hitler，AH=18）和烹饪专家迪丽娅•史密斯（Delia Smith，DS=46）。这一次，我们用迪丽娅•史密斯的动作跟阿道夫•希特勒进行组合，也就是把迪丽娅•史密斯的动作加到阿道夫•希特勒身上。这样，1846 便形成一个有点离奇的合成图景:希特勒烤蛋糕。

18 46 阿道夫•希特勒 烤蛋糕 （人物） （动作）

如果数字是 4618，又会怎样呢？这时只要将角色互换即可：迪丽娅•史密斯走正步！希特勒不需要直接出场，我们只保留他独具风格的动作。

46 18 迪丽娅•史密斯 走正步 （人物） （动作）

五位以上的数字

你已经看到，每个二位数就像一个心理扣环，与其他的二位数相互扣结在一起。要记住一个更长的数字序列，只需不断地添加扣环，从而形成一条锁链。

一般地，我总是从左到右，将数字切分为一组组的人物——动作/人物——动作；如果最后只剩下一位数字，那对它就用数字拟形。比如 35774，首先切分为 35， 77 和 4，然后转译为人物、动作、数字拟形。运用我的对应表，便得到一个荒唐的合成图景:克林特•伊斯特伍德（Clint Eastwood）在帆船上焚烧胸罩。

35774 克林特•伊斯特伍德 焚烧胸罩 帆船 （人物） （动作） （数字拟形）

其中，虽然 77 对应的是女权作家杰曼•格瑞尔（Germaine Greer，GG=77），我们同样只采用她的特征动作:焚烧胸罩，而这个动作是发生在帆船上（数字 4 的 拟形）。

对于六位数，可以想像为一个人物对另一个人物进行某个动作，或者一个人物和另一个人物一起进行某个动作。由此产生的合成图景会非常有意思。724268 形成的合成图景是乔治•布什（George Bush）给萨达姆•侯赛因（Saddam Hussein）化妆。159267 呢，则是阿尔伯特•爱因斯坦（Albert Einstein）跟辣妹（The Spice Girls）一块洗澡。而我最心仪的数字是 408836，它表示多米尼克•奥布莱恩（Dominic O'Brien）跟克劳迪娅•希弗（Claudia Schiffer）摔跤。

40 88 36 多米尼克•奥布莱恩 摔跤 克劳迪娅•希弗 （人物） （动作） （人物）

我相信，使用这个体系之后，你很快也会找到一个你最心仪的数字。

总结记忆数字最好的方法，是给它们人为地加上意义、个性和特征，从而为数字带来生命。多米尼克体系像一部字典，将抽象的数字转译为有意义、令人印象深刻的图像。创制你的数字——人物对应表，给每个数字标上对应的人物，并给每个人物添上独特、个性化的动作。学习这门语言简单、快速、有趣。你不需要专门到某个地方进行练习，因为数字无处不在，你每天都要跟它打交道，你有足够的机会练习，进而熟练使用。

一旦你能熟练使用——这不会花太长时间——你就可以开始吸收各种各样的数字信息了。就像一个正在学习法语的人渴望有机会练习口语，他不会放弃在巴黎咖啡馆说法语的机会一样，你到时也会对记忆数字充满热情，并会沉浸在记忆历史年代、公式及各类数字的欢愉中。它们曾是那样地令人讨厌，但现在记住它们只是小菜一碟啦！

记忆策略是无穷尽的，每一个人都可以根据自己所学的方法进行组合变化以实现自己想要得到的快速、牢固的记忆结果。在这里我所提出来的策略也只是给大家一个参考，未必是最优化的策略，也许在你阅读这本小资料的时候，我已经找到更优化的策略了，其实大家要积极主动的去探索策略，让自己的记忆能力记忆效果更上一层楼。至于方法就只是前面提到的一些是比较重要的，其它一些辅助或是演变出来的方法，有时间大家也可以一起讨论一下。这些就让专业的团队和专业的网站论坛去收集，有空我们就看看业内发布的资料，更新一下自己对方法的认识就行了，我们在实践中主要是策略，即方法组合灵活变化使用。

能形成自己的体系即是一个系统了，像多米尼克的数字系统就是自己形成有规律的解决问题的一个大体系，包含一个或是多个策略也可以称为策略的集合。

希望大家多研究形成自己的系统，最后祝大家方法提高，记忆之树长青！